I Trimestre de 2011
***Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas***

**Lección 3**
15 de Enero de 2011

# El estrés

*Gilberto G. Theiss* [1]

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mateo 11:28).

Cuando estuvo caminando por este mundo como un ser humano, Jesús pudo experimentar las experiencias humanos en lo que respecta a los aspectos emocionales y psicológicos. Las presiones de la vida, los problemas comunes cotidianos, las amenazas resultantes de la inseguridad, el temor, las crisis emocionales, físicas y financieras, nos pueden hacer vivir en un estrés de dimensiones insoportables. Hay evidencias científicas y biológicas que demuestran la capacidad destructiva del estrés sobre las emociones y sobre lo físico. La salud en todos los aspectos puede perjudicarse drásticamente ante las circunstancias desequilibradas de estrés.

Gracias al buen Dios, por su infinita misericordia y amor, pronto quedaremos completamente libres de tales problemas psicológicos. Sin embargo, aún viviendo en este mundo, si vivimos una vida de comunión y confianza en Dios, podremos soportarlo y convivir con él, aún cuando seamos atacados por las crisis comunes a los seres humanos. Jesús, sin ninguna duda, es para aquellos que viven la experiencia real del cristianismo, la fuente de paz y serenidad que tanto necesitamos para vivir en este mundo enloquecedor.

**Lecturas adicionales**

"Fue en el tiempo de la mayor debilidad cuando Cristo fue asaltado por las tentaciones más fieras. Así Satanás pensaba prevalecer. Por este método había obtenido la victoria sobre los hombres. Cuando faltaba la fuerza y la voluntad se debilitaba, y la fe dejaba de reposar en Dios, entonces los que habían luchado valientemente por lo recto durante

[1] Gilberto G. Theiss, oriundo del estado de Paraná, en Brasil, es miembro de la Iglesia Adventista desde el año 1996. Durante varios años fue colportor e Instructor Bíblico en la ciudad de Guaxupé, en el estado de Minas Gerais, y ahora es coordinador del curso básico de actualización teológica para líderes de la iglesia en www.altoclamor.com, además de autor de varios libros.

mucho tiempo, eran vencidos. Moisés se hallaba cansado por los cuarenta años de peregrinaciones de Israel cuando su fe dejó de asirse momentáneamente del poder infinito. Fracasó en los mismos límites de la tierra prometida. Así también sucedió con Elías, que había permanecido indómito delante del rey Acab y había hecho frente a toda la nación de Israel, encabezada por los cuatrocientos cincuenta profetas de Baal. Después de aquel terrible día pasado sobre el Carmelo, cuando se había muerto a los falsos profetas y el pueblo había declarado su fidelidad a Dios, Elías huyó para salvar su vida, ante las amenazas de la idólatra Jezabel. Así se había aprovechado Satanás de la debilidad de la humanidad. Y aun hoy sigue obrando de la misma manera. Siempre que una persona esté rodeada de nubes, se halle perpleja por las circunstancias, o afligida por la pobreza y angustia, Satanás está listo para tentarla y molestarla. Ataca los puntos débiles de nuestro carácter. Trata de destruir nuestra 96 confianza en Dios porque él permite que exista tal estado de cosas. Nos vemos tentados a desconfiar de Dios y a poner en duda su amor. Muchas veces el tentador viene a nosotros como se presentó a Cristo, desplegando delante de nosotros nuestras debilidades y flaquezas. Espera desalentar el alma y quebrantar nuestra confianza en Dios. Entonces está seguro de su presa. Si nosotros le hiciéramos frente como lo hizo Jesús, evitaríamos muchas derrotas. Parlamentando con el enemigo, le damos ventajas" [*El Deseado de todas las gentes*, p. 95].

## Eventos de la vida que entusiasman
**(1 Reyes 17:2-6, 15, 16, 17-22; 18:23-39, 45)**

Este relato es muy significativo para aquellos que pretenden entender lo que significa realmente vivir por la fe. Elías tuvo el privilegio de ser protegido por Dios de manera milagrosa. Dios ordenó, y los cuervos obedecieron de inmediato, llevando alimento para el humano Elías. Al contrario de lo que opinan los panteístas, Dios no es la naturaleza, pues –en rigor de verdad– la naturaleza está sometida a Jehová, obedeciendo sus órdenes. En el mismo capítulo que estudiamos, observamos el milagro de la harina y el aceite. Dios puede hacer aparecer de la nada todo aquello que desee. Nada le es imposible, pues todo le obedece, ya sea animado o inanimado, todo cumple con sus designios.

Observando la experiencia de Elías, podemos estar seguros de cuánto Dios puede, y quiere, cuidar de ti y de mí. Tal como bien afirmó Elena G. de White, "Dios puede preparar mesa para nosotros en el desierto. Si fuese necesario, mandaría cuervos para que nos alimentasen, como alimentó a Elías, o haría bajar maná del cielo, como lo hizo en favor de los israelitas" [Primeros escritos, p. 56].

¿No es maravilloso descubrir tan grandiosa verdad acerca del amor y la compasión divina? ¿Puede algo en esta vida ser más precioso de lo seguro que uno se puede sentir en las manos de Dios? ¿Hay algo más significativo que estar rodeado de ángeles comisionados por Dios para protegernos, vestirnos y alimentarnos? En el día en que aprendamos a vivir por la fe, nuestra experiencia con el Cielo y con Dios será nutrida de un poder inigualable, el cual jamás hayamos visto o sentido. Y cuando esto ocurra realmente, nuestro carácter, nuestras emociones, nuestros pensamientos e intenciones reflejarán la esencia del carácter de Dios y muchas personas se convertirán, sólo por observarnos.

### Lecturas adicionales

"Elías era un hombre sujeto a pasiones semejantes a las nuestras. Su misión ante Acab y la terrible denuncia que le hizo de los juicios de Dios, requirieron valor y fe. En su ca-

mino a Samaria las corrientes de aguas que fluían sin cesar, los cerros cubiertos de verdor, los bosques de árboles imponentes y florecientes —todo aquello sobre lo cual descansaba su vista florecía en belleza y gloria—, sugerían en forma natural sentimientos de incredulidad. ¿Cómo pueden todas estas cosas en la naturaleza, ahora tan florecientes, ser quemadas por la sequía? ¿Cómo pueden secarse estos arroyos que riegan la tierra y que, por lo que se sabe, nunca han dejado de correr? Pero Elías no dio cabida a la incredulidad. Emprendió su misión con peligro de su vida. Creía plenamente que Dios humillaría a su pueblo apóstata y que a través de la aflicción de sus juicios los conduciría a la humillación y el arrepentimiento. Todo lo arriesgó en la misión que tenía delante de sí" [*Testimonios para la iglesia*, tomo 3, pp. 304, 305].

"Esa mujer [la viuda de Sarepta] no era israelita. Nunca había gozado de los privilegios y bendiciones que había disfrutado el pueblo escogido por Dios; pero creía en el verdadero Dios, y había andado en toda la luz que resplandecía sobre su senda. De modo que cuando no hubo seguridad para Elías en la tierra de Israel, Dios le envió a aquella mujer para que hallase asilo en su casa […]".

"En ese hogar azotado por la pobreza, el hambre apremiaba; y la escasa pitanza parecía a punto de agotarse. La llegada de Elías en el mismo día en que la viuda temía verse obligada a renunciar a la lucha para sustentar su vida, probó hasta lo sumo la fe de ella en el poder del Dios viviente para proveerle lo que necesitaba. Pero aun en su extrema necesidad, reveló su fe cumpliendo la petición del forastero que solicitaba compartir con ella su último bocado […]".

"No podría haberse exigido mayor prueba de fe. Hasta entonces la viuda había tratado a todos los forasteros con bondad y generosidad. En ese momento, sin tener en cuenta los sufrimientos que pudiesen resultar para ella y su hijo, y confiando en que el Dios de Israel supliría todas sus necesidades, dio esta prueba suprema de hospitalidad obrando 'como le dijo Elías' (1 Reyes 17:15)" [Profetas y reyes, pp. 94, 95].

## Eventos amargos de la vida

**(1 Reyes 18:40; 19:1-4).**

Elías fue utilizado poderosamente por Dios y su vida fue marcada por haber sido un instrumento significativo en las manos del Omnipotente. Él solo, con la intervención divina, derrotó a centenares de profetas falsos; él solo fue el instrumento para hacer descender fuego ante los ojos de las personas presentes; él sólo echó por tierra y desenmascaró la religión de Jezabel. ¿Qué más se necesitaba para hacer que este profeta continuara confiando en el Señor? No sabemos bien lo que, más tarde, llevó a Elías a perder la fe en Jehová, pero podemos estar seguros, por lo que cuenta el relato, que el Señor prevalecería contra Jezabel en caso de que ella se aventurara a enfrentarlo en aquellas circunstancias. Lo que sabemos es que Elías huyó, pues temió que se hicieran efectivas las amenazas de esta discípula de Satanás.

Aunque no entendamos demasiado lo que pasó con Elías, podemos comprenderlo por lo que a veces a nosotros nos pasa, pues –tal como Elías– muchas veces nosotros también nos olvidamos de los milagros de Dios en nuestra vida y actuamos con incredulidad y hasta con desprecio. Las dificultades que surgen, las experiencias amargas que nos afligen, hacen que perdamos la percepción de la presencia y el cuidado divinos. Es posible que Elías se haya asustado tanto con la terrible postura e ira de Jezabel que sus

emociones relacionadas con el miedo hayan hecho que él dudara de que Dios todavía estuviera con él. Muchos de nosotros tenemos la misma reacción. Dios nos concede victorias importantes en nuestra vida y aporta soluciones cruciales, pero los temores y la ansiedad son capaces de minimizar toda la impresión y el impacto generados en nuestro corazón por los hechos del Señor en nosotros.

Lo que debemos hacer para impedir que tal cosa sea una realidad, es aprender a administrar mejor nuestras emociones y jamás perder de vista el registro de los milagros y las provisiones divinas. Si Dios nos ayudó en alguna oportunidad, eso significa que siempre estará dispuesto a continuar ayudándonos.

**Lecturas adicionales**

"La gente que estaba sobre el monte se postró llena de pavor delante del Dios invisible. No se atrevía a continuar mirando el fuego enviado del cielo. Temía verse consumida. Convencidos de que era su deber reconocer al Dios de Elías como Dios de sus padres, al cual debían obedecer, gritaron a una voz: '¡Jehová es el Dios! ¡Jehová es el Dios!'. Con sorprendente claridad el clamor resonó por la montaña y repercutió por la llanura. Por fin Israel se despertaba, desengañado y penitente. Por fin el pueblo veía cuánto había deshonrado a Dios. Quedaba plenamente revelado el carácter del culto de Baal, en contraste con el culto racional exigido por el Dios verdadero. El pueblo reconoció la justicia y la misericordia que había manifestado Dios al privarlo de rocío y de lluvia hasta que confesara su nombre. Estaba ahora dispuesto a admitir que el Dios de Elías era superior a todo ídolo".

"Los sacerdotes de Baal presenciaban consternados la maravillosa revelación del poder de Jehová. Sin embargo, aun en su derrota y en presencia de la gloria divina, rehusaron arrepentirse de su mal proceder. Querían seguir siendo los sacerdotes de Baal. Demostraron así que merecían ser destruidos. A fin de que el arrepentido pueblo de Israel se viese protegido de las seducciones de aquellos que le habían enseñado a adorar a Baal, el Señor indicó a Elías que destruyese a esos falsos maestros. La ira del pueblo ya había sido despertada contra los caudillos de la transgresión; y cuando Elías dio la orden: 'Prended a los profetas de Baal, que no escape ninguno', el pueblo estuvo listo para obedecer. Se apoderó de los sacerdotes, los llevó al arroyo Cisón y allí, antes que terminara el día que señalaba el comienzo de una reforma decidida, se dio muerte a los ministros de Baal. No se perdonó la vida a uno solo". [*Patriarcas y profetas*, p. 113].

"Elías debería haber confiado en Dios, quien le había advertido cuándo huir y dónde encontrar asilo del odio de Jezabel, seguro contra la búsqueda diligente de Acab. Esta vez el Señor no le había indicado que huyera. Él no había esperado que el Señor le hablara. Actuó precipitadamente. Si hubiera esperado con fe y paciencia, el Señor habría escudado a su siervo y le habría dado otra notable victoria en Israel al enviar sus juicios contra Jezabel" [Testimonios para la iglesia, tomo 3, p. 320].

## La terapia divina
**(1 Reyes 19:5-9).**

Estudios recientes muestran que la mejor terapia para restaurar a una persona con problemas profundos de estrés y depresión son las actividades físicas diarias y la alimentación saludable. Lo más curioso es que esta prescripción médica utilizada por la ciencia

moderna no es un descubrimiento exclusivo de los científicos del siglo XXI. El profeta Elías fue aliviado de las tensiones psicológicas cumpliendo la prescripción médica aportada por un ángel.

Elías temió el aparente avance de Satanás a través de los ardides de Jezabel, y esto lo llevó a desconfiar de Dios. Elena de White afirma que esta situación fue lo que causó que 'la depresión se apoderó de él" (*Profetas y reyes, p. 118*). El propio Jesús tampoco escapó de tal sensación psicológica cuando estuvo en el Getsemaní (*El Deseado de todas las gentes,* p. 643).

Cualquiera de nosotros, así cómo Elías y Jesús, puede ser asaltado por la depresión. Además, estudios muestran que las enfermedades más comunes en nuestros tiempos son las que se originan en la mente. La ansiedad, el estrés, la depresión, la crisis existencial, la baja autoestima y otras, están siendo comunes aún en personas que han tenido una infancia y vida totalmente normales. Las dificultades, obstáculos, inseguridades, sueños no concretados y dificultades financieras han llevado a las personas a crisis mentales que pueden perjudicar la salud integral. Es posible que muchas enfermedades físicas como el cáncer se faciliten en el organismo debido a las profundas crisis psicológicas que debilitan el sistema inmunológico.

Lo más destacado en este relato es que Elías fue visitado por un ángel. Este ser celestial sabía lo que el profeta necesitaba para recuperarse psicológicamente. De inmediato, preparó un buen alimento y le aconsejó seguir viaje tan pronto como se levantara de un merecido descanso. El mismo profeta que había pedido antes la muerte, rehabilitado ahora mentalmente por un sencillo tratamiento, se convirtió en un gran instrumento en manos de Dios a punto tal de ser llevado al Cielo sin ver lo que antes había implorado para sí: la muerte.

Si fuera necesario, Dios sería capaz de enviar hasta un ángel hasta nuestros hogares para aliviarnos las tensiones. No obstante, el ángel no podría hacer todo por nosotros. Necesitamos enfrentar la pereza y actuar. El ejercicio físico constante y adecuado, además de mucho agua y una alimentación saludable deben formar parte de nuestra vida todos los días.

**Lecturas adicionales**

"Pero una reacción como la que con frecuencia sigue a los momentos de mucha fe y de glorioso éxito oprimía a Elías. Temía que la reforma iniciada en el Carmelo no durase; y la depresión se apoderó de él. Había sido exaltado a la cumbre de Pisga; ahora se hallaba en el valle. Mientras estaba bajo la inspiración del Todopoderoso, había soportado la prueba más severa de su fe; pero en el momento de desaliento, mientras repercutía en sus oídos la amenaza de Jezabel y Satanás prevalecía aparentemente en las maquinaciones de esa mujer impía, perdió su confianza en Dios. Había sido exaltado en forma desmedida, y la reacción fue tremenda" [*Profetas y reyes*, pp. 118, 119].

"La agonía de Cristo no cesó, pero le abandonaron su depresión y desaliento. La tormenta no se había apaciguado, pero el que era su objeto fue fortalecido para soportar su furia. Salió de la prueba sereno y henchido de calma. Una paz celestial se leía en su rostro manchado de sangre. Había soportado lo que ningún ser humano hubiera podido soportar; porque había gustado los sufrimientos de la muerte por todos los hombres" [*El Deseado de todas las gentes*, p. 643].

Los que no han llevado responsabilidades pesadas, o que no han estado habituados a sentir profundo [celo por la causa de Dios], no pueden entender los sentimientos de Elías y no están en condiciones de prodigarle la compasiva ternura que él merece. Dios conoce y puede leer la dolorosa angustia del corazón bajo la tentación y el arduo conflicto" [*Testimonios para la iglesia*, tomo 3, p. 321].

"A partir de Adán, unas pocas personas de cada generación, resistieron toda astucia y se mantuvieron como nobles representantes de lo que está en el poder del hombre hacer y ser: Cristo obrando con los esfuerzos humanos, ayudando al hombre a vencer el poder de Satanás. Enoc y Elías son los correctos representantes de lo que la raza podría ser mediante la fe en Jesucristo, si eligiera serlo. Satanás se veía grandemente perturbado porque estos hombres nobles y santos se mantenían inmaculados en medio de la corrupción moral que los rodeaba, perfeccionando caracteres justos, y fueron contados dignos de ser trasladados al cielo. Como mantuvieron inquebrantable su poder moral en noble rectitud, venciendo las tentaciones de Satanás, éste no pudo colocarlos bajo el dominio de la muerte" [*Review & Herald*, 3 de marzo de 1874; citado en *Mensajes selectos*, tomo 3, p. 165].

## El método de Jesús para controlar el estrés
**(Marcos 6:31; 11:11; Mateo 21:17)**

Hablando de Jesús, Elena G. de White escribió: "Hallaba solaz en las escenas de la naturaleza, de cuyos misterios adquiría conocimiento al procurar comprenderlos. Estudiaba la Palabra de Dios, y sus horas más felices eran las que, terminado el trabajo, podía pasar en el campo, meditando en tranquilos valles y en comunión con Dios, ora en la falda del monte, ora entre los árboles de la selva. El alba le encontraba a menudo en algún retiro, sumido en la meditación, escudriñando las Escrituras, o en oración. Con su canto daba la bienvenida a la luz del día. Con himnos de acción de gracias amenizaba las horas de labor, y llevaba la alegría del cielo a los rendidos por el trabajo y a los descorazonados" [*El Deseado de todas las gentes*, p. 34].

Notemos que, en aquél tiempo, no había celulares, autos, camiones, aviones, exceso de ruido, ciudades con moles de concreto, bocinas y –aún así– Jesús se iba al campo para encontrar tranquilidad y horas de paz. ¡Imagina en estos días! ¿Aún tienes dudas de cuál sería la causa de tantas enfermedades mentales actuales? Con absoluta certeza, los que viven en el campo viven más y mejor. No hay peor enfermedad que las que atacan la mente. La depresión, la ansiedad y la crisis existencial han llevado a muchas personas al suicidio.

Viví en una ciudad al sur del estado de Minas Gerais en Brasil de poco menos de 13.000 habitantes donde, en menos de dos años, doce jóvenes y adolescentes cometieron suicidio por no lograr vencer sus problemas emocionales. No hay dudas de que el plan de Satanás es debilitarnos y enfermarnos mentalmente. Por esta razón necesitamos tomar extremos recaudos con nuestra salud física, mental y emocional. Retirarnos a la naturaleza, mantener diariamente nuestra comunión personal y silenciosa con Dios aún son uno de los mejores remedios para las crisis y los agotamientos psicológicos.

**Lecturas adicionales**

“Los hijos de Dios no son dejados solos e indefensos. La oración mueve el brazo de la Omnipotencia. Por la oración, los hombres ‘sojuzgaron reinos, obraron justicia, obtuvieron promesas, cerraron las bocas de los leones, apagaron la violencia del fuego’ –y llegamos a saber lo que eso significa cuando oímos acerca de los mártires que murieron por su fe–, ‘pusieron en fuga a ejércitos de gente extranjera’ (Hebreos 11:33, 34)” [*Palabras de vida del gran Maestro*, p. 136].

“Nadie tiene por qué entregarse al desaliento ni a la desesperación. Puede Satanás presentarse a ti, insinuándote desapiadadamente: "Tu caso es desesperado. No tienes redención". Hay sin embargo esperanza en Cristo para ti. Dios no nos exige que venzamos con nuestras propias fuerzas. Nos invita a que nos pongamos muy junto a él. Cualesquiera que sean las dificultades que nos abrumen y que opriman alma y cuerpo, Dios aguarda para libertarnos”.

“El que se humanó sabe simpatizar con los padecimientos de la humanidad. No sólo conoce Cristo a cada alma, así como sus necesidades y pruebas particulares, sino que conoce todas las circunstancias que irritan el espíritu y lo dejan perplejo. Tiende su mano con tierna compasión a todo hijo de Dios que sufre. Los que más padecen reciben mayor medida de su simpatía y compasión. Le conmueven nuestros achaques y desea que depongamos a sus pies nuestras congojas y nuestros dolores, y que allí los dejemos” [*El ministerio de curación*, pp. 192, 193].

## Llevar alivio a otros
**(Hechos 10:38; Gálatas 6:2; Filipenses 2:4; Juan 15:13)**

Jesús vivió ejerciendo abnegación por los demás, lo que provoca admiración hasta de los más escépticos de nuestros días. He escuchado a un psicólogo decir que el carácter de Jesús y sus obras exceden la comprensión de la psicología contemporánea. Algunos han llegado a convertirse al cristianismo por el simple hecho de percibir que Jesús como Persona, no pudo haber sido generado por la sabiduría humana, pues el carácter y la vida de Cristo están más allá de la capacidad inventiva del hombre. De cualquier manera, el ejemplo de Cristo excede cualquier comentario y presenta la clase de carácter que Dios quiere transformar en sus hijos. Somos llamados a desempeñar obras semejantes a las de Él. La Palabra de Dios es clara al afirmar que “el que dice que está en Él, debe andar como Él anduvo” (1 Juan 2:6), y que no hay mayor prueba de amor que la de “aquél que da la vida por sus amigos” (Juan 15:13).

Sin embargo, lo más curiosos en estas declaraciones, es que los mayores beneficiados no son los que son ayudados, sino los que ayudan. Cuando hacemos el bien, somos tan beneficiados como los que estamos ayudando. Hasta aún los aspectos relacionados con la salud mental son misteriosamente revitalizados y fortalecidos. Es posible que el poder de Dios repose de manera especial sobre aquellos que viven para aliviar las cargas de los demás, pero también es evidente que la sensación y la felicidad que provienen de haber aliviado el sufrimiento de otras personas, causa un alivio a nosotros mismos. Independientemente de ser beneficiados o no, debemos ejercitar el amor de Dios en nuestros actos para con el prójimo. Nadie que no sea capaz de hacer el bien sin esperar retribución alcanzará el Cielo. Esto es un hecho.

**Lecturas adicionales**

"Aunque la gran recompensa final se dará cuando Cristo venga, el servicio fiel hecho de todo corazón para Dios reporta una recompensa, aun en esta vida. El obrero tendrá que afrontar obstáculos, oposición y amargos desalientos y descorazonamientos. Tal vez no vea los frutos de su labor. Pero aun con todo esto encuentra en su labor una bienaventurada recompensa. Todos los que se entregan a Dios en un servicio abnegado para la humanidad están cooperando con el Señor de gloria. Este pensamiento dulcifica toda labor, fortalece la voluntad, sostiene el ánimo para cuanto haya de acontecer. Trabajando con corazón abnegado, ennoblecido por ser participantes de los padecimientos de Cristo, y compartiendo su simpatía, contribuyen a aumentar su gozo, y reportan honor y alabanza a su exaltado nombre" [*Obreros evangélicos*, p. 530].



*Gilberto G. Theiss*

*Traducción: Rolando D. Chuquimia*

*RECURSOS ESCUELA SABÁTICA ©*

**RECURSOS ESCUELA SABATICA**
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática